

PRINTED AND PUBLISHED BY R. N. TRIPATHI AT THE
HINDI-MANDIR PRESS, ALLAHABAD

1ST EDITION COPIES 1000 FEB, 1940

भूमिका

व्यायाम स्वास्थ्य का सच्चा मित्र है। जो व्यायाम नहीं करता, उसका रोगी होना अनिवार्य है। पंद्रह-सोलह वर्ष की आयु से यदि व्यायाम का अभ्यास रक्खा जाय, तो शारीरिक व्याधियों से जीवन भर छुटकारा मिलता रहेगा।

मैं आसनों का विशेषज्ञ नहीं। दो ही तीन आसनों का साधारण अनुभव रखता हूँ; पर आसनों का प्रेमी अवश्य हूँ। और चाहता हूँ कि हमारे नवयुवक विलायती कसरतें, जो महँगी और बाहरी साधनों की मुहताज होती हैं, न करके अपने पूर्वजों के अनुभूत तथा बिना किसी बाहरी साधन की सहायता के किये जाने वाले अनमोल आसनों और कसरतों को करके देखें; मेरा दृढ़ विश्वास है कि उनको आशातीत लाभ होगा।

मैंने अपने देश में दूर-दूर की यात्रायें की हैं, और भिन्न-भिन्न विचारों के मनुष्यों से मिलने और उनके अनुभवों के सुनने का सौभाग्य प्राप्त किया है। बंबई, बंगलोर और मैसूर में मैंने ऐसी संस्थायें देखीं, जिनमें

योग के आसनों का अभ्यास और उनसे शारीरिक व्याधियों के दूर करने का प्रयोग भी कराया जाता है ।

एक, पश्चिमोत्तान आसन से मुझे 'ढायबिटीज़' जैसे भयंकर रोग से मुक्ति मिली है, इससे मुझमें आसनों के प्रति श्रद्धा है और आसनों के अभ्यासी व्यक्तियों से मिलने और उनसे उनके अनुभवों के जानने की सुरुचि है । अतएव मैं कई वर्षों से आसनों और कसरतों के चित्र जमा करता रहा हूँ । उन्हीं का संग्रह इस पुस्तक में दिया जा रहा है । इनसे हमारे देश के युवक और वृद्ध भी लाभ उठायेंगे तो मुझे बहुत संतोष होगा ।

इस पुस्तक में आसनों के सिवा कुछ पेट-संबंधी, स्नायु-संबंधी और कुछ दाँव-पेंच वाली कसरतों के चित्र भी दिखे गये हैं । हरएक चित्र को सामने रखकर अभ्यास करना चाहिये ।

हिन्दी-मन्दिर, प्रयाग
वसंत-पंचमी, १९६६



रामनरेश त्रिपाठी

आसनों का महत्व

मनुष्य का शरीर परमात्मा की एक अद्भुत रचना है। इसके अन्दर बड़ी विचित्र शक्तियाँ भरी हुई हैं। शरीर-शास्त्र के पंडितों ने सूक्ष्म निरीक्षण करके कुछ शक्तियों का पता लगाया है सही, पर अभीतक वे उन शक्तियों का पता नहीं पा सके हैं, जिन्हें हमारे पवित्र देश के योगी-गण जानने थे।

आसनों के अभ्यासी साधकों के बहुत-से चमत्कारों की कथाएँ हिन्दुओं में प्रसिद्ध हैं। अब भी कभी-कभी सुनने को मिलता है कि अमुक योगी ने यह अलौकिक कार्य करके दिखाया था।

चमत्कार कर दिखाने की शक्ति केवल आसनों की सिद्धि से प्राप्त नहीं हो सकती। उसके लिये तो मन और इन्द्रियों पर विजय प्राप्त करनी पड़ती है, जिसमें आसन सहायक होते हैं। चमत्कारों के लिये आसनों का अभ्यास करना हमारे लिये उतना आवश्यक नहीं है, जितना स्वास्थ्य के लिये है। स्वास्थ्य तो मनुष्य-मात्र के लिये मूल्यवान वस्तु है।

इधर कुछ दिनों से आसनों की ओर शिचित्त जनों की रुचि बढ़ने लगी है । और आसनों के अभ्यासियों के बहुत-से अनुभव भी, जो उनकी उपयोगिता सिद्ध करते हैं, सुनने को मिलने लगे हैं । अभी थोड़े ही दिन हुये, इंग्लैंड के एक पत्र में वहाँ के एक वृद्ध अंग्रेज का समाचार छपा था, जिसकी उम्र १०३ वर्ष की थी । वह चश्मा बदलवाने के लिये चश्मे की एक दूकान में गया, तब चश्मेवाले ने उसकी उम्र पूछी, और उसका उत्तर सुनकर वह चकित हो गया । क्योंकि उक्त अंग्रेज १०३ वर्ष का होने पर भी पूरा स्वस्थ और अधिक से अधिक ५०-६० वर्ष का दिखाई पड़ता था । पूछने पर उसने अपनी सुन्दर स्वस्थता का कारण शीर्षासन बताया, जिसे उसने बनारस में किसी योगी से सीखा था । सोचने की बात है कि हम अपने को इतना भूल चुके हैं कि विदेशियों के याद दिलाने पर तब हमें आत्म-ज्ञान होता है ।

आसन आध्यात्मिक उन्नति के लिये सबसे पहले साधन हैं । आसन के बिना योग सिद्ध नहीं हो सकता । हमारे ऋषियों और योगियों ने मनुष्य-शरीर के भीतर की रचना का पूर्ण ज्ञान प्राप्त करके आसनों का आविष्कार किया था । आसनों के बल से वे जाड़े में

शरीर को गर्म और गर्मी में शरीर को शीतल रख सकते थे। आसनों से वे ब्रह्मचार्य को दृढ़ करते, मन को एकाग्र करते, इन्द्रियों का दमन करते और आत्मा को परमात्मा तक पहुँचाते थे। आसनों की महिमा अकथनीय है। अभ्यासी ही उसका अनुभव कर सकता है।

आसनों का अभ्यास करने वालों के लिये कुछ बहुत जरूरी बातें आगे दी जाती हैं:—

गुरु की आवश्यकता

आसनों के अभ्यासी को सबसे पहले एक गुरु की खोज करनी चाहिये। किसी गुरु की देख-रेख में रहना बहुत जरूरी है। शीर्षासन, सर्वांगासन आदि कुछ आसन ऐसे हैं, जिनमें ज़रा-सी गफलत हो जाने से लाभ के बदले हानि हो जाने की संभावना रहती है। अतएव गुरु के अनुभवों का लाभ उठाते हुये आगे बढ़ना चाहिये। गुरु को समय-समय पर अपना अनुभव बताते भी रहना चाहिये, ताकि गुरु हानि से बचाता रहे।

ब्रह्मचर्य

आसनों से पूरा लाभ उठाने के लिये ब्रह्मचर्य का पालन बहुत ही आवश्यक है। यथा-संभव स्त्री-सहवास,

कुसंगति, एकांत में गंदे विचारों, कामोत्तेजक कथा-कहानियों और शृंगार की कविताओं के पठन-पाठन से बचते रहना चाहिये ।

भोजन

आहार का प्रभाव मनुष्य के तन और मन दोनों पर पड़ता है । यदि सदा के लिये शुद्ध और सात्विक भोजन का नियम निभाना कठिन हो, तो कम से कम आसन प्रारंभ करने के बाद कुछ दिनों तक तो आहार सात्विक ही लेना चाहिये । पीछे तो आसनों से उत्पन्न होने वाला लाभ ही तामसी और हानिकर भोजनों से अरुचि उत्पन्न कर देगा ।

मनुष्य के लिये खाने का सर्वोत्तम पदार्थ फल है । इसके बाद दूध । धारोष्ण दूध अधिक स्वास्थ्यकर माना जाता है । फलों में फसल के फल खाने चाहिये । अन्न का आहार सूक्ष्म करना चाहिये ।

मसाले तथा तीखे, कड़वे और चरपरे पदार्थों से बचना चाहिये । नशे की चीज़ों भी छोड़ देनी चाहिये । नशे की चीज़ों न छूट सकें तो भी आसनों का अभ्यास

जारी रखना चाहिये । आसनों से पैदा होने वाला लाभ खुद नशे को छुड़ा देगा ।

भोजन नियत समय पर करना चाहिये । जहाँतक हो सके, चिकने पदार्थ अवश्य खाये जायँ ।

आसनों का अभ्यास भोजन के बाद कभी न करना चाहिये ।

आसन का समय

बहुत सबेरे, ४ और ५ बजे के बीच उठकर, दातुन करके, ताँबे के बरतन में रक्खा हुआ रात का पानी आध सेर पीकर, तब शौच जाना चाहिये । यह आजमाया हुआ नुस्खा है । इससे कभी कब्ज और जुकाम नहीं होता । मुझे सन् १९१६ के अगस्त से आज सन् १९४० के दूसरे महीने तक न ज्वर आया, न जुकाम हुआ । मेरा यह विश्वास है कि यह सबेरे, शौच जाने से पहले, दातुन करके पानी पी लेने का फल है । मैंने और भी कई व्यक्तियों को यह नुस्खा बताया, प्रायः सबको इससे लाभ हुआ है ।

शौच आदि से निवृत्त होकर, किसी एकांत कमरे

में या खुली छत पर कंबल बिछाकर, मन को स्वस्थ करके, आसनों का अभ्यास करना चाहिये ।

कुछ लोग स्नान करके अभ्यास करते हैं और कुछ अभ्यास कर चुकने के बाद देर में स्नान करते हैं । जैसी सुविधा हो, वैसा नियम बना लेना चाहिये ।

शाम को भी सूर्यास्त के आसपास आसनों का अभ्यास किया जा सकता है । पर कामकाजी आदमी को शाम को नियत समय पर अवकाश मिलना कभी-कभी मुश्किल होता है, इससे उसे तो प्रातःकाल ही करने का नियम बनाना चाहिये । जो दोनों वक्त कर सकें, उन्हें दोनों वक्त करना चाहिये ।

आसनों से रोग-चिकित्सा

शीर्षासन से मृगी रोग मिट जाता है । आँखों की ज्योति बढ़ती है; बुद्धि तीव्र होती है; स्मरण-शक्ति बढ़ती है; दाँत मजबूत होते हैं; बाल काले हो जाते हैं और शरीर के अन्य भीतरी रोगों में भी लाभ पहुँचता है ।

पश्चिमोत्तान आसन डायबिटीज (मधुमेह) के रोगी को विशेष लाभदायक है ।

सर्वांगासन से शिर-दर्द, आलस्य, स्वप्न-दोष और

दिमाग की कमजोरी आदि रोग मिट जाते हैं ।

शीर्षासन और सर्वांगासन के लगातार करते रहने से क्षयरोग भी मिटता हुआ सुना जाता है ।

शरीर की मोटाई पचाने के लिये पद्मासन, मयूरासन, गर्भासन और वृश्चिकासन आदि लाभदायक हैं ।

आसनों के विभाग

इस पुस्तक में आसनों के मुख्य तीन विभाग करके उनके चित्र दिये गये हैं । पहले वे आसन, जो खड़े होकर किये जाते हैं; दूसरे वे आसन जो बैठकर किये जाते हैं; और तीसरे वे आसन, जो लेटकर किये जाते हैं । इससे चित्र देखकर आसन के अभ्यासियों को आसानी होगी ।

कसरतें

आसन आत्मोन्नति के जिज्ञासुओं के लिये लाभदायक होते हैं और कसरतें शारीरिक शक्ति बढ़ाने के इच्छुकों के लिये ।

कसरतों से शरीर हृष्ट-पुष्ट होता है; स्फूर्ति आती है और रोगी होने का भय कम रहता है ।

कसरतों को भी हमने कई भागों में बाँट दिया है ।

गर्दन, हाथ, पेट, कमर, पैर और हाथ की उँगलियों और भुजाओं की कसरतों के चित्र अलग-अलग दिये गये हैं ।

सूर्य-नमस्कार

सूर्य-नमस्कार एक ऐसी कसरत है, जिसमें कई कसरतों का मिश्रण है । इससे शरीर के सब अंगों को नियमित रूप से लाभ पहुँचता है ।

दाँव-पेंच

कसरती आदमी दाँव-पेंच न जाने तो मौका पड़ने पर वह अपने बल का इच्छित लाभ नहीं उठा सकता । जीवन में ऐसे मौके अक्सर आ जाते हैं, जब किसी उपद्रवी या दुष्ट मनुष्य से अपनी रक्षा करनी पड़ती है, तब दाँव-पेंच की जरूरत पड़ती है । अच्छा दाँव-पेंच जाननेवाला आदमी अपने से बलवान आदमी को भी वश में कर सकता है । अतएव कसरतों के साथ दाँव-पेंच की जानकारी भी आवश्यक है ।

रामनरेश त्रिपाठी

सूची

योग के आसन

बैठकर करने के आसन

विषय	पृष्ठ	विषय	पृष्ठ
१ स्वस्तिकासन	१	१६ धनुरासन (२)	१३
२ समासन	२	१७ सिंहासन	१४
३ सिद्धासन	३	१८ मत्स्यासन (१)	१५
४ पद्मासन (१)	४	१९ मत्स्यासन (२)	१६
५ पद्मासन (२)	५	२० वज्रासन	१७
६ पद्मासन (३)	६	२१ योगमुद्रा	१८
७ पद्मासन (४)	७	२२ समकोणासन	१८
८ पद्मासन (५)	८	२३ हस्तपार्श्वचक्रासनासन	१९
९ पद्मासन (६)	९	२४ भू-नमनासन (१)	१९
१० गर्भासन (१)	१०	२५ भू-नमनासन (२)	२०
११ गर्भासन (२)	१०	२६ लोलासन	२१
१२ बद्धासन (१)	११	२७ उड्डियान	२२
१३ बद्धासन (२)	११	२८ पश्चिमोत्तान आसन (१)	२३
१४ कन्धरासन	१२	२९ पश्चिमोत्तान आसन (२)	२४
१५ धनुरासन (१)	१३	३० पश्चिमोत्तान आसन (३)	२४

लेटकर करने के आसन

३१ शीर्षासन	२५	३४ सर्वाङ्गासन (३)	२८
३२ सर्वाङ्गासन (१)	२६	३५ सर्वाङ्गासन (४)	२८
३३ सर्वाङ्गासन (२)	२७	३६ हलासन (१)	२९

विषय	पृष्ठ	विषय	पृष्ठ
३७ हलासन (२)	३०	१४ एकैक पादासन	४०
३८ हलासन (३)	३१	१५ द्विपादासन	४०
३९ हलासन (४)	३१	१६ चक्रासन	४१
४० पृष्ठासन (१)	३२	१७ शवासन	४२
४१ पृष्ठासन (२)	३२	१८ वृश्चिकासन	४३
४२ मत्स्यासन	३३	१९ शलभासन	४३
४३ वज्रासन	३३	२० अर्द्ध शलभासन	४४
४४ दंडासन	३४	२१ मयूरासन	४५
४५ मेरु दंडासन (१)	३४	२२ पार्श्वसन	४६
४६ मेरु दंडासन (२)	३५	२३ भुजंगासन (१)	४६
४७ मेरु दंडासन (३)	३६	२४ भुजंगासन (२)	४७
४८ मेरु दंडासन (४)	३७	२५ भुजंगासन (३)	४७
४९ मेरु दंडासन (५)	३७	२६ नौकासन	४८
५० मेरु दंडासन (६)	३८	२७ दोलासन	४८
५१ पार्श्वसन (१)	३८	२८ सर्पासन	४९
५२ पार्श्वसन (२)	३९	२९ शलभासन	४९
५३ पद-संचालनासन	३९		

खड़े-खड़े करने के आसन

७० वृक्षासन (१)	५०	७७ जानुभालासन (२)	५७
७१ वृक्षासन (२)	५१	७८ जानुभालासन (३)	५८
७२ वृक्षासन (३)	५२	७९ वर्त्तुलासन	५९
७३ वृक्षासन (४)	५३	८० चतुष्पादासन	५९
७४ श्रुङ्गासन	५४	८१ नौलि (१)	६०
७५ वक्रासन	५५	८२ नौलि (२)	६१
७६ जानुभालासन (१)	५६	८३ नौलि (३)	६२

विषय	पृष्ठ	विषय	पृष्ठ
१ उड्डियान	६३	८६ त्रिकासन (२)	६५
२ त्रिकासन (१)	६४	८७ त्रिकासन (३)	६६

सूर्य-नमस्कार

१—१० सूर्य-नमस्कार

६७—७६

कसरतें

गर्दन की कसरतें

१ कन्धा-उठान	७७	२ गर्दन झुकाव	८१
२ गर्दन दहिने बायें	७८	३ गर्दन छकेल	८२
३ गर्दन नीचे	७९	४ गर्दन दबाव	८३
४ गर्दन ऊपर	८०	५ गर्दन चक्र	८४

हाथ की कसरतें

१ भुजंग दंड (१)	८५	२२ हाथ ऊपर	१०८
१० भुजंग दंड (२)	८६	२३ बगल मरोड़	१११
११ कुहनी मरोड़	८७	२४ दोनों बगल	१०९
१२ दोनों कुहनी मरोड़	८८	२५ नीचे हाथ बगल मरोड़	१०९
१३ एक कुहनी मरोड़	८९	२६ एक साथ दो हाथ	१०९
१४ दोनों कुहनी मरोड़	९०	२७ हाथ मंथन	१०९
१५ दोनों हाथ आगे-पीछे	९१	२८ दोनों हाथ मंथन	१०९
१६ आगे पीछे दोनों हाथ-साथ	९२	२९ नोकदार दोनों हाथ	१०९
१७ एक हाथ ऊपर नीचे	९३	३० नोकदार एक हाथ	१०९
१८ दोनों हाथ ऊपर नीचे	९४	३१ हाथ चक्र	१०९
१९ हाथ आगे	९५	३२ सुगंद चक्र	१०८
२० हाथ फैल	९६	३३ मगर पकड़	१०९
२१ हाथ पीछे	९७	३४ बाहु खींच	११०

विषय	पृष्ठ	विषय	पृष्ठ
कलाई की कसरते			
३५ कलाई मरोट	१११	३७ कलाई दबोच (१)	१११
३६ कलाई मोच	११२	३८ कलाई दबोच (२)	११४

पेट और कमर की कसरते

३९ उड्डियान	११५	४५ कमर मुकाव पीछे	१२१
४० कमर तान	११६	४६ कमर चक्र (१)	१२२
४१ कमर मुकाव आगे	११७	४७ कमर चक्र (२)	१२३
४२ घुटना सिर टेक	११८	४८ कमर चक्र (३)	१२४
४३ हनुमान झंडा	११९	४९ कमर चक्र (४)	१२५
४४ कमर मुकाव आगे	१२०		

हथेली और उँगली की कसरते

५० हथेली ढकेल	१२६	५४ पंजा दबोच	१३०
५१ पंजा लडत	१२७	५५ उँगली ढकेल	१३१
५२ पंजा खींच	१२८	५६ उँगली दबोच	१३२
५३ उँगली दबोच	१२९		

पैर की कसरते

५७ पूरी बैठक	१३३	६५ हनुमान बैठक	१४१
५८ आधी बैठक	१३४	६६ आगे पीछे कूद	१४२
५९ उठो	१३५	६७ लँगडी	१४३
६० एँदी बैठक	१३६	६८ एक ठौर दौड़	१४४
६१ आगे पाँव	१३७	६९ घुटना मोड़ बैठक	१४५
६२ पीछे पाँव	१३८	७० अँगूठा छू	१४६
६३ बगल पाँव	१३९	७१ पैर खींच	१४७
६४ घुटना पेट	१४०		

दाँव-पेंच की कसरते

७२—८४ दाँव पेंच की कसरते

१४८-१५६

योग के आसन

बैठकर करने के आसन

[१]



स्वस्तिकासन

[२]



समासन

[३]



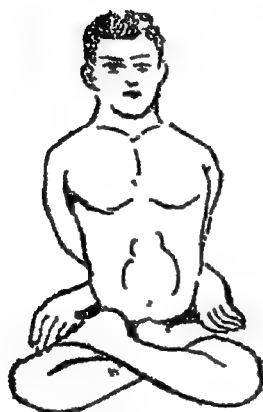
सिद्धासन

[४]



पद्मासन (१)

[५]



पद्मासन (२)

६]

योग के आसन

[६]



पद्मासन (३)

बैठकर करने के आसन

[७]

[७]



पद्मासन (४)

[८]



पद्मासन (५)

[९]



पद्मासन (६)

[१०]



गर्भासन (१)

[११]



गर्भासन (२)

[१२]



वद्धासन (१)

[१३]



वद्धासन (२)

[१४]



कन्धरासन

[१५]



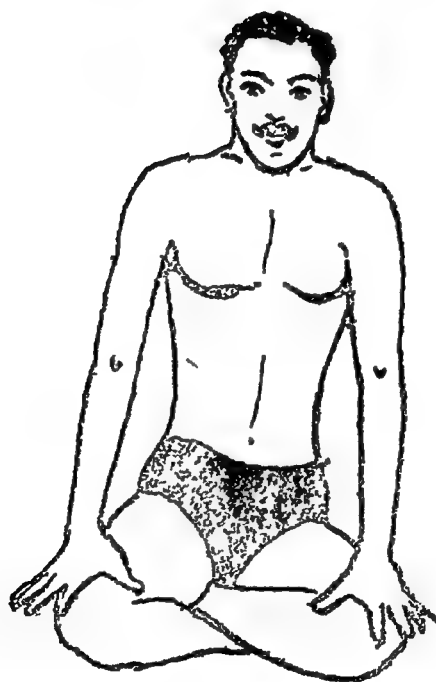
धनुरासन (१)

[१६]



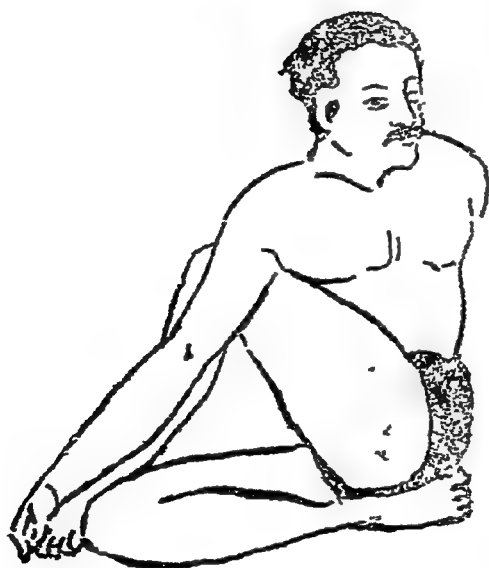
धनुरासन (२)

[१७]



सिंहासन

[१८]



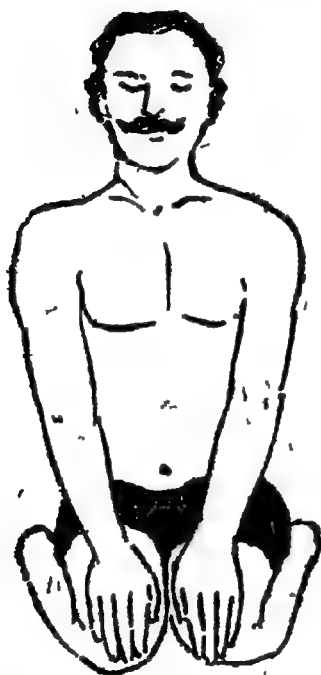
मत्स्यासन (१)

[१९]



मत्स्यासन (२)

[२०]



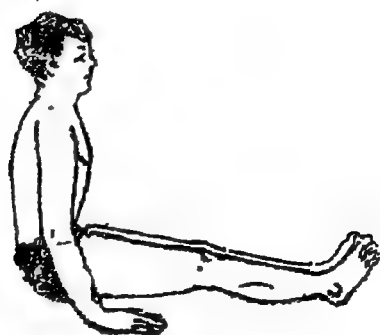
बज्रासन

[२१]



योगमुद्रा

[२२]



समकोणासन

[२३]



हस्तपार्श्वचालनासन

[२४]



भृ-नमनासन (१)

[२५]



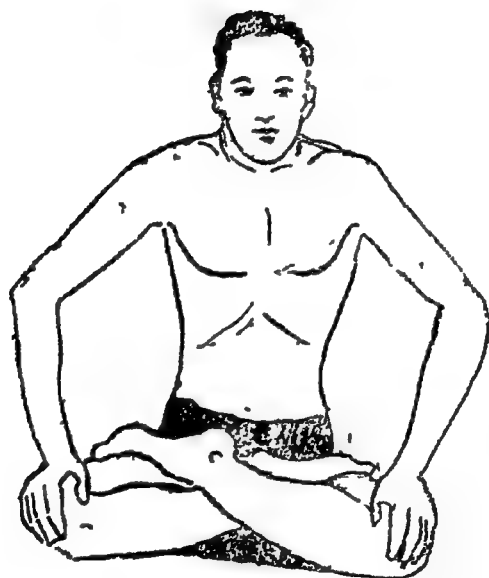
भृङ्गनासना (२)

[२६]



लोलासन

[२७]



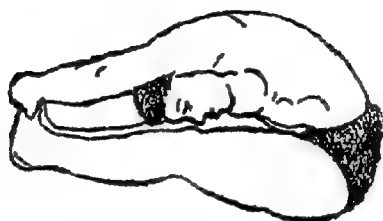
पद्मिनी

[२८]



पश्चिमोत्तान आसन (१)

[२६]



पश्चिमोत्तान आसन (३)

[३०]



पश्चिमोत्तान आसन (३)

लेटकर करने के आसन

[३१]



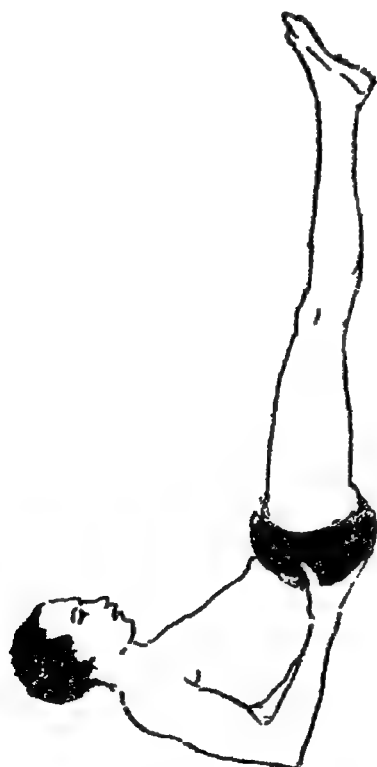
शीर्षासन

[३२]



सर्वाङ्गासन (१)

[३३]



सर्वाङ्गासन (२)

[३४]



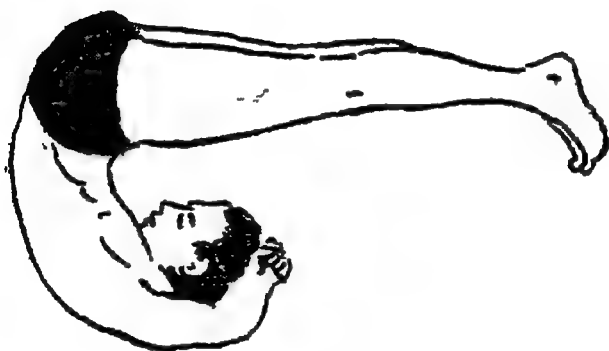
सर्वाङ्गासन (३)

[३५]



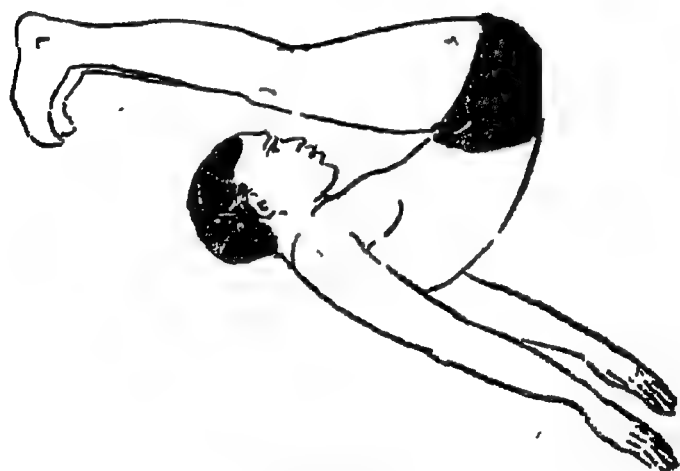
सर्वाङ्गासन (४)

[३६]



हलासन (१)

[३७]



हलासन (२)

[३८]



हलासन (३)

[३९]



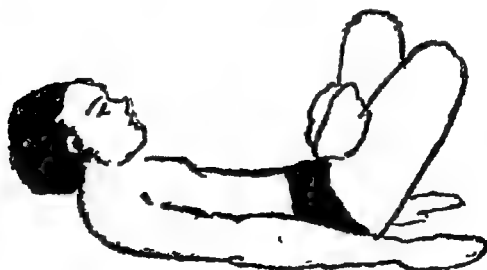
हलासन (४)

[४०]



पृष्ठासन (१)

[४१]



पृष्ठासन (२)

[४२]



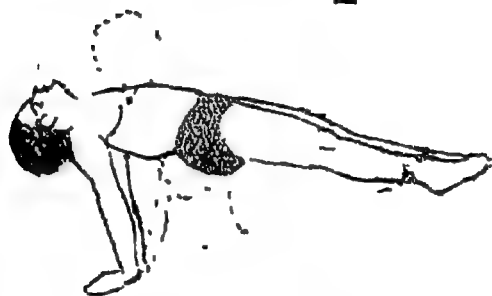
मत्स्यासन

[४३]



वज्रासन

[४४]



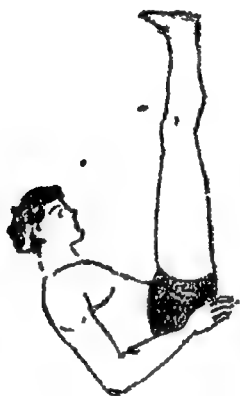
दंडासन

[४५]



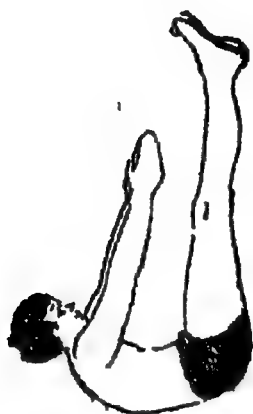
मेरु दंडासन (१)

[४६]



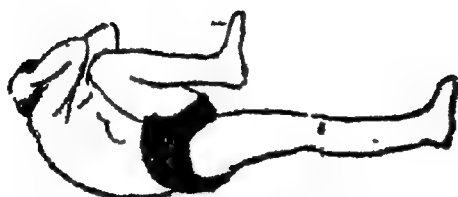
भैरु दंडासन (२)

[४७]



मेरु दंडासन (३)

[४८]



मेरु दंडासन (४)

[४९]



मेरु दंडासन (५)

[५०]



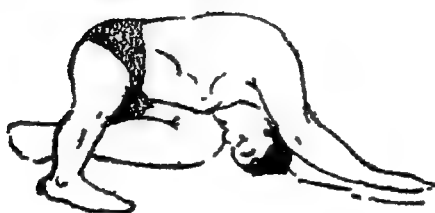
मेरु दंडासन (६)

[५१]



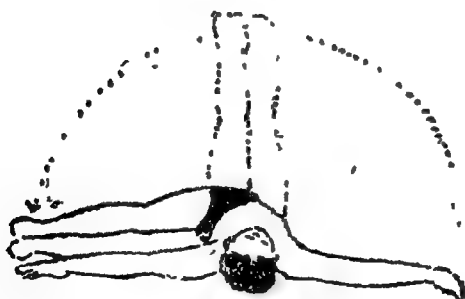
पार्श्वीसन (१)

[५२]



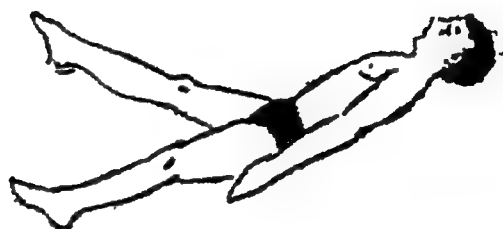
पार्श्वसन (२)

[५३]



पद संचालनासन

[५४]



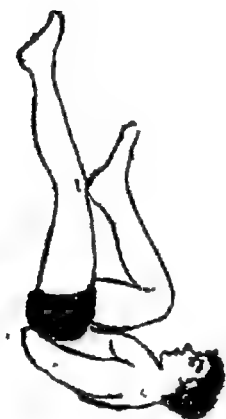
एकैक पादासन

[५५]



द्विपादासन

[५६]



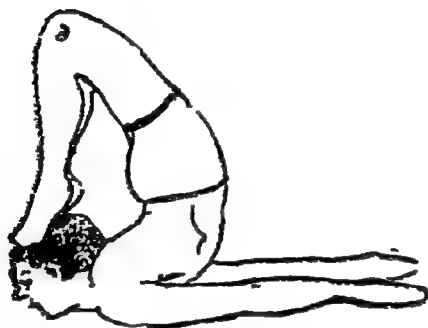
चक्रासन

[५७]



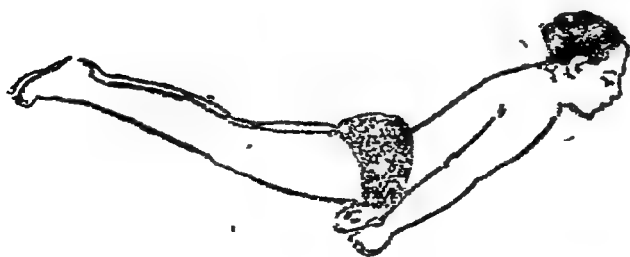
शवासन

[५८]



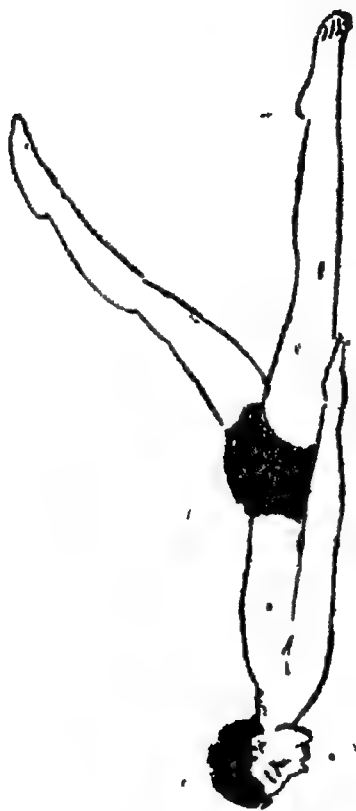
वृश्चिकासन

[५९]



शलभासन

[६०]



मर्द्ध शलभासन



भुजंगासन

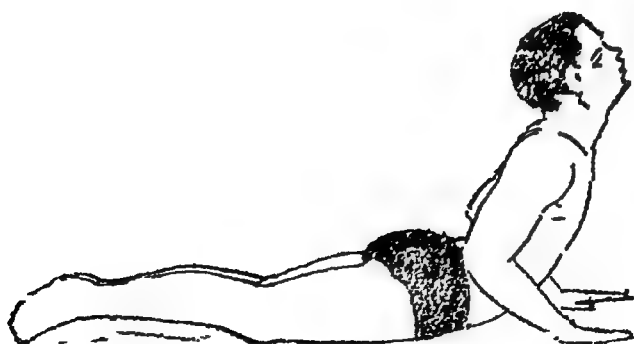
[६१]

[६२]



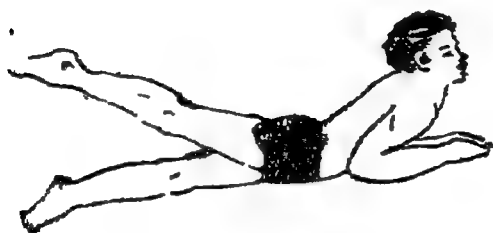
पार्श्वसन

[६३]



भुजङ्गासन (१)

[६४]



भुजंगासन (२)

[६५]



भुजंगासन (३)

[६६]



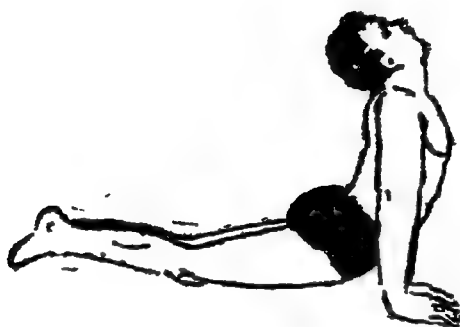
नौकासन

[६७]



दोलासन

[६८]



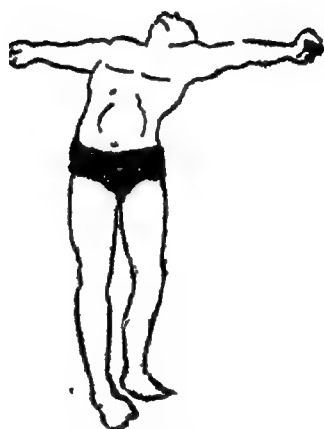
सर्पासन

[६९]



शुलभासन

[७२]



द्विधासन (३)

[७३]



वृक्षासन (४)

[७४]



भुजंगासन

[७५]



वक्रासन ।

[७६]



बानुभालासन (१)

[७७]



जानुभालासन (२)

५८]

योग के आसन

[७८]



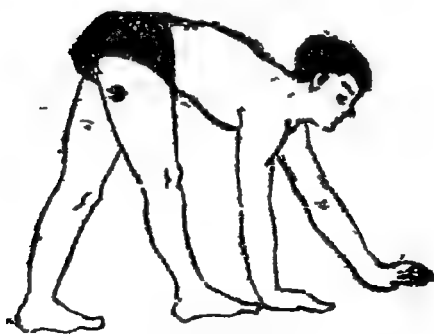
बानुभालासन (३)

[७६]



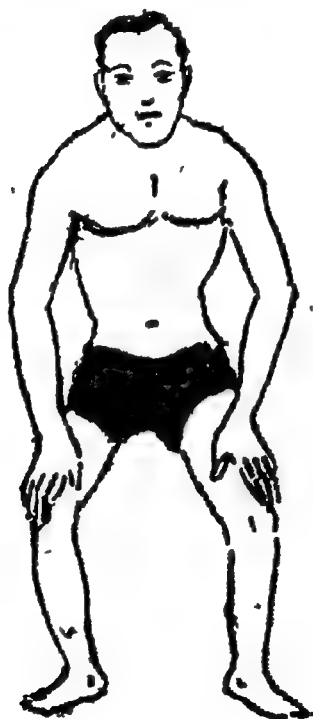
वर्तुलासन

[८०]



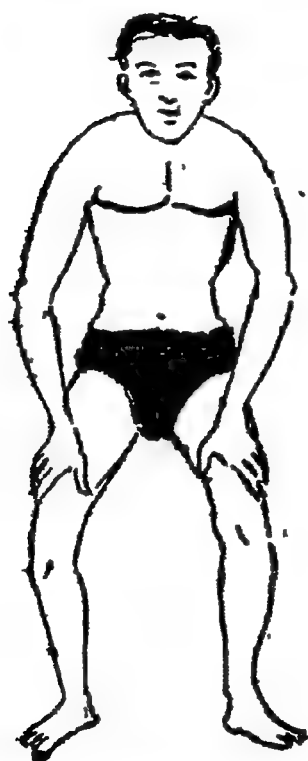
चतुष्पादासन

[८१]



नैलि (१)

[८२]



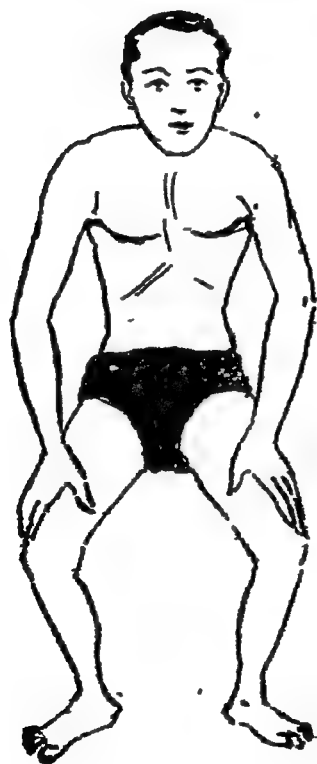
नौलि (२) -

[८३]



नौलि (३)

[८४]



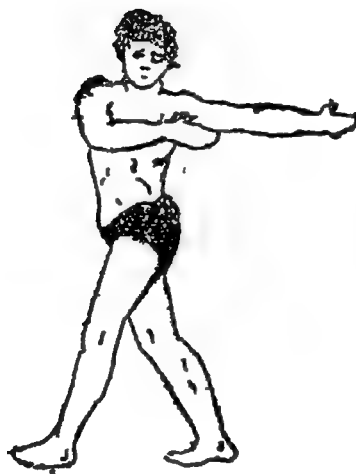
उड़ियान

[८५]



त्रिकासन (१)

[८६]



त्रिकासन (२)

[८७]



त्रिकासन (३)

सूर्य-नमस्कार

[१]



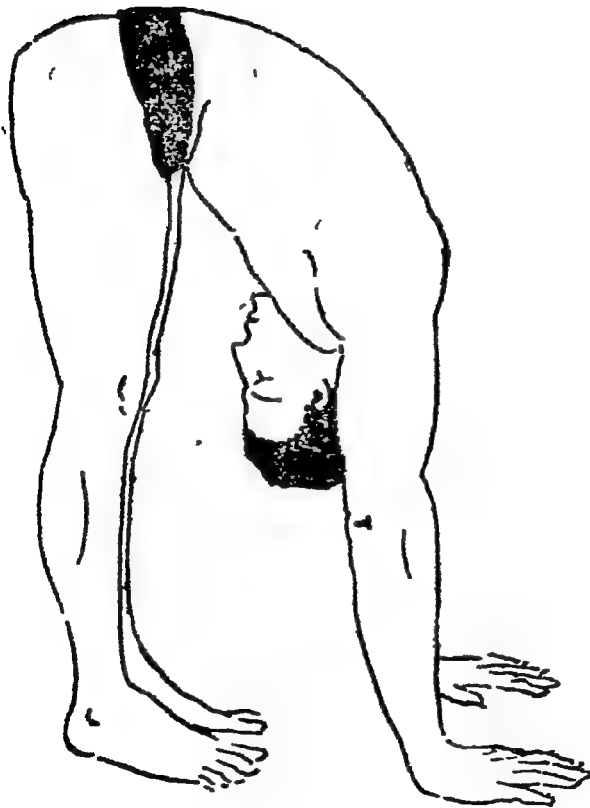
६८]

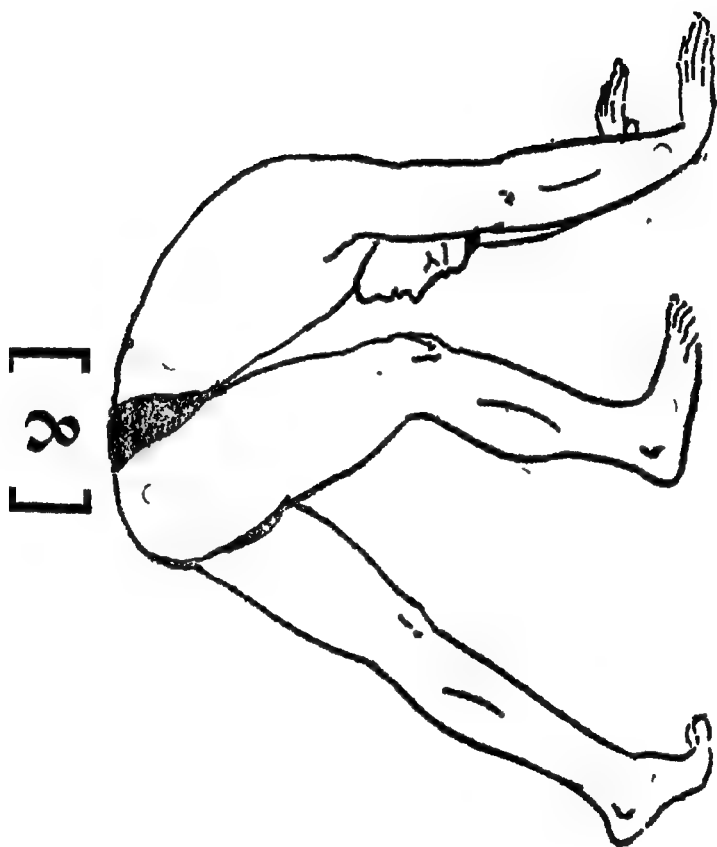
योग के आसन

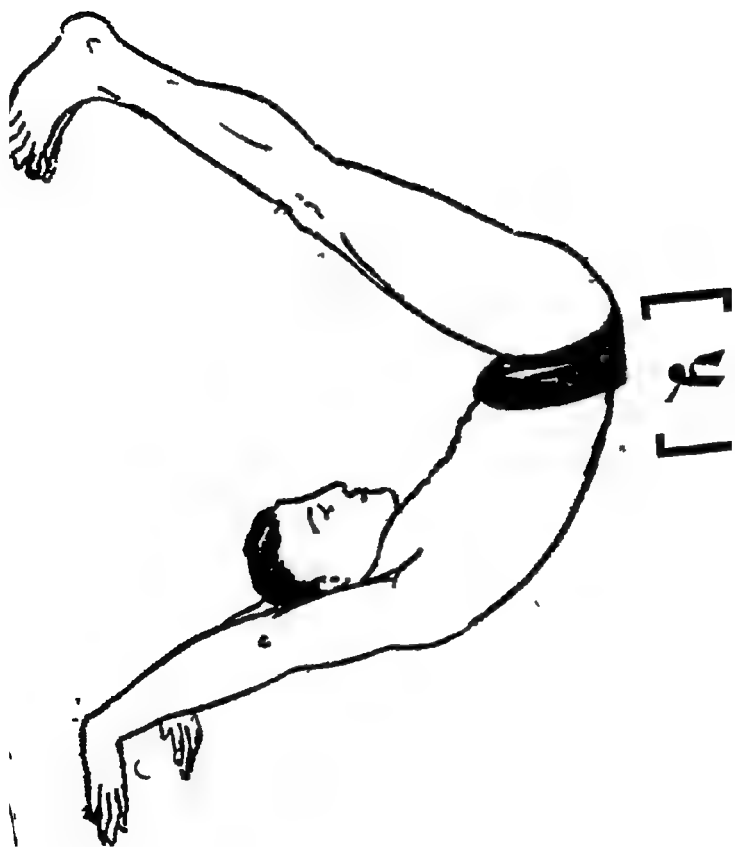
[२]



[३]

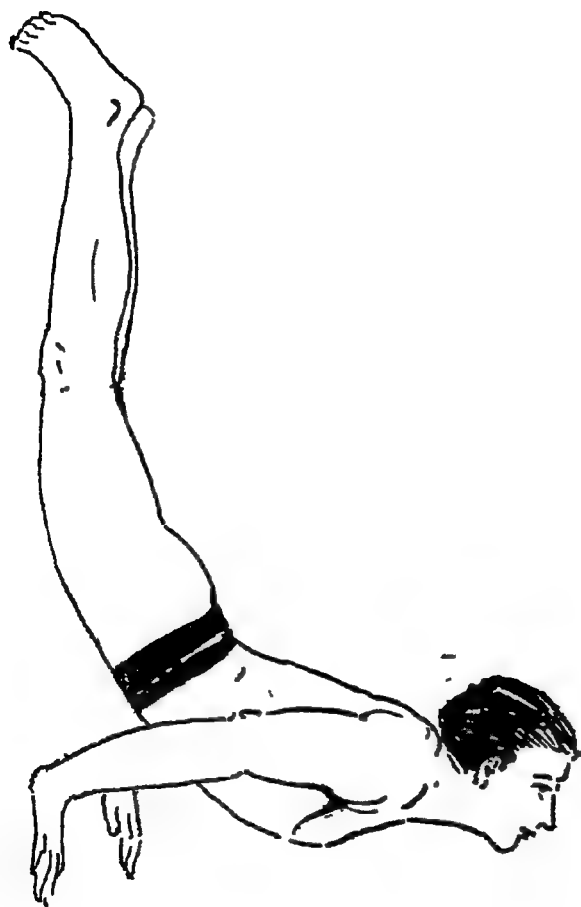




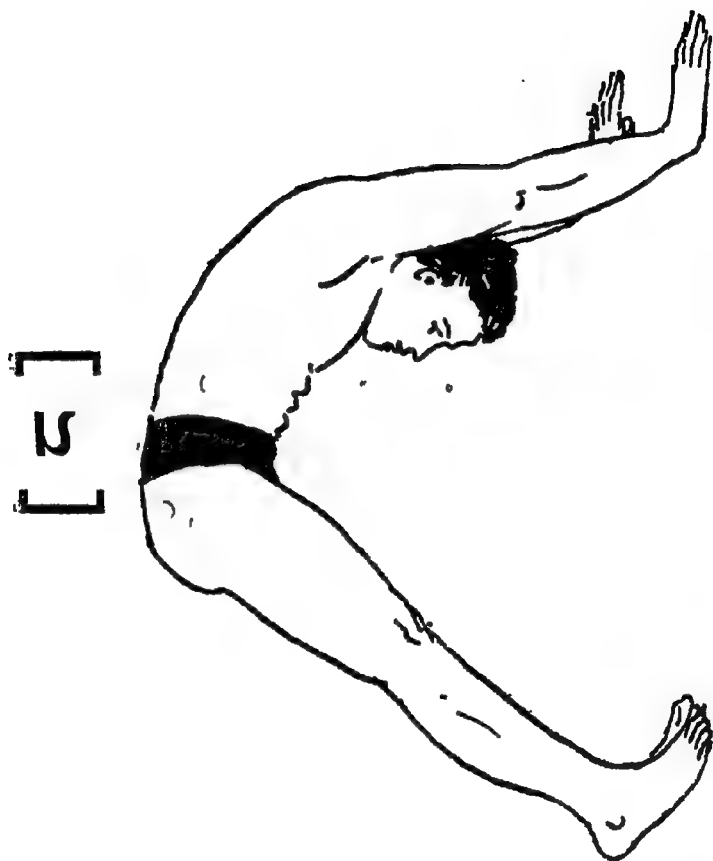


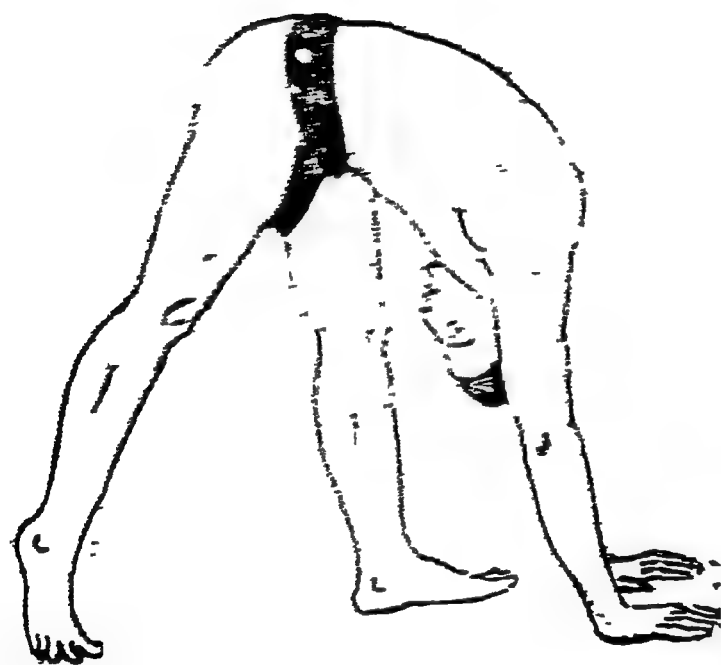
[६]



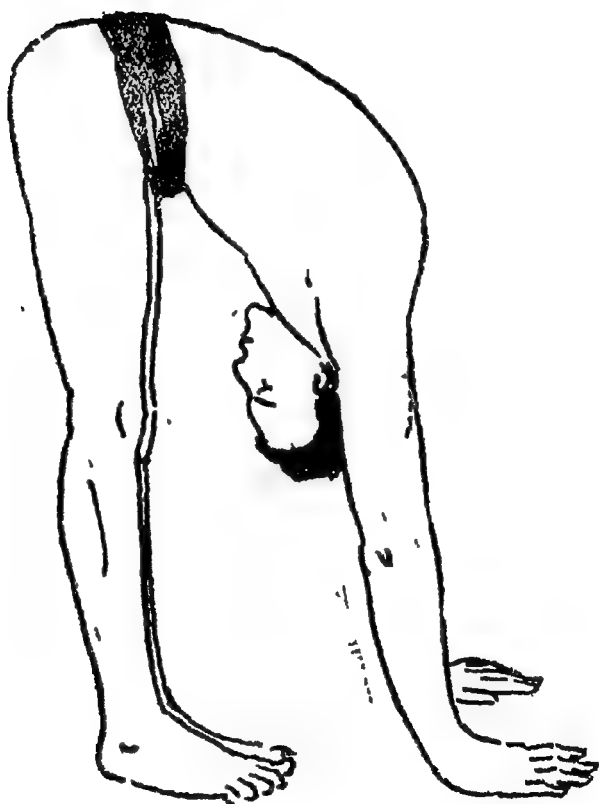


[७]





[१०]

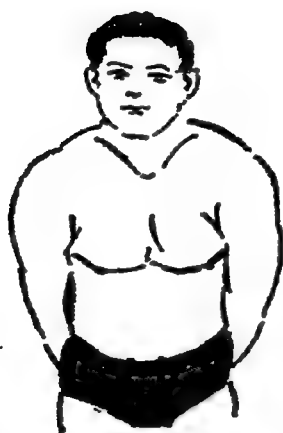


यहाँ तक एक नमस्कार हुआ। इसके बाद शरीर को चित्र नं० २ की हालत में करके दूसरा नमस्कार शुरू करना चाहिये। कम से कम दस नमस्कार रोज़ करना चाहिये।

कसरतें

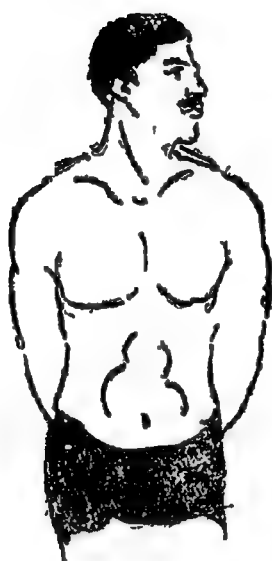
गर्दन की कसरतें

[१]



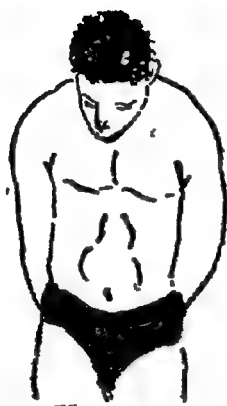
कंधा-उठान

[२]



गर्दन दहिने बायें

[३]

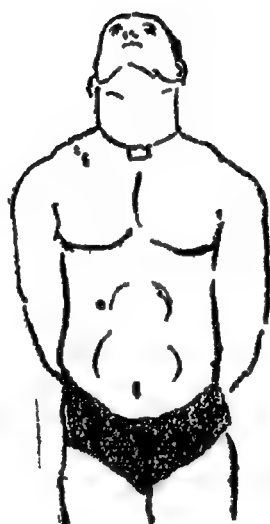


गरदन नीचे

प्र०]

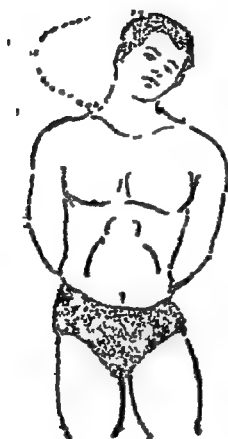
कसरतें

[४]



गर्दन ऊपर

[५]



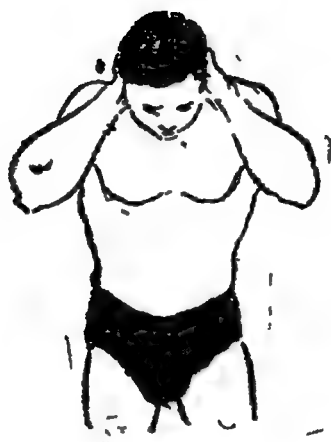
गर्दन झुकाव

[६]



गर्दन ढकेल

[७]



गर्दन दबाव

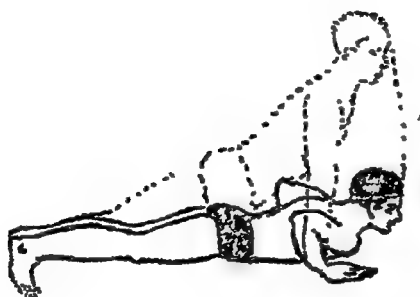
[८]



गर्दन चक्र

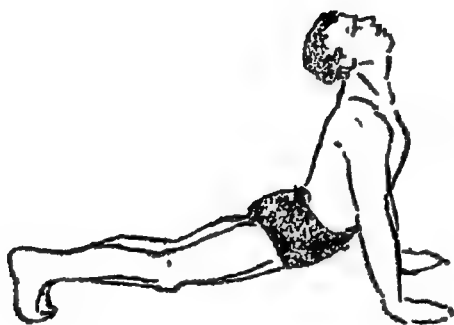
हाथ की कसरतें

[९]



भुजंग दंड (१)

[१०]



भुजङ्ग दंड (२)

[११]



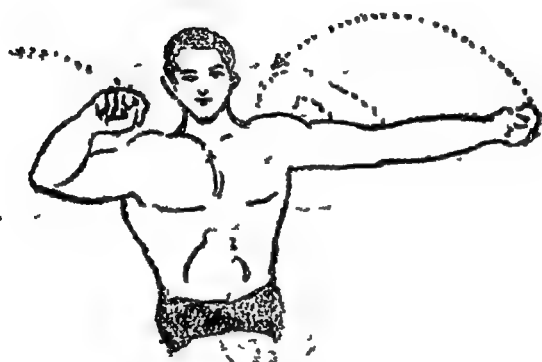
कुहनी मरोड़ ,

[१२]



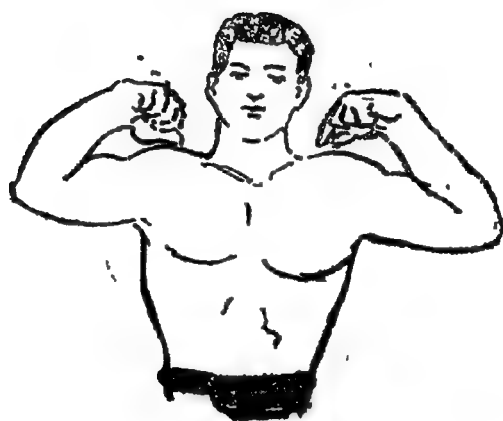
दोनों कुहनी-मरोड़

[१३]



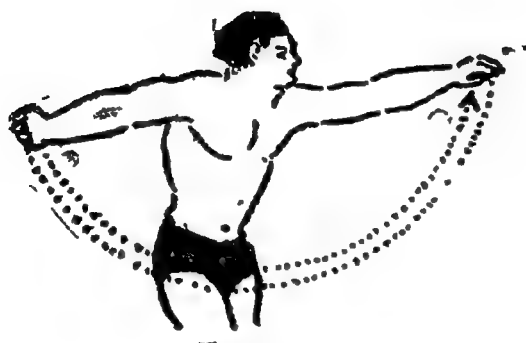
एक कुहनी-मरोड़

[१४]



दोनों कुहनी-मरोड़

[१५]



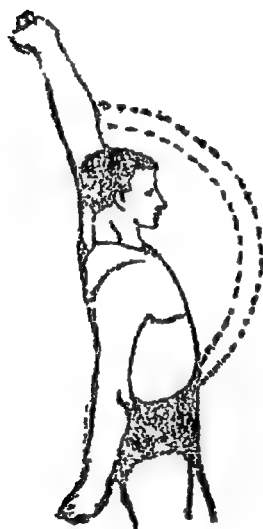
दोनों हाथ आगे पीछे

[१६]



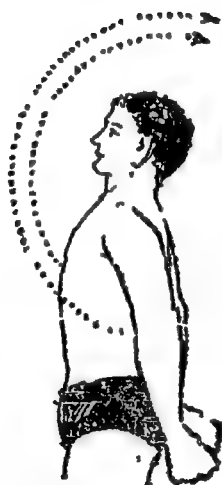
आगे पीछे दोनों हाथ साथ

[१७]



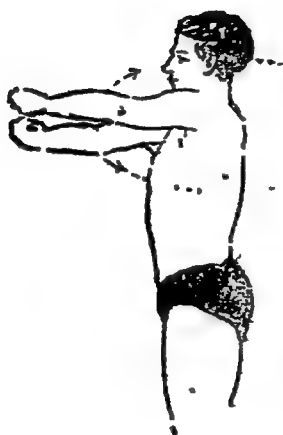
एक हाथ ऊपर नीचे

[१८]



दोनों हाथ ऊपर नीचे

[१९]



हाथ आगे

[२०]



हाथ फैल

[२१]



हाथ पीछे

[२२]



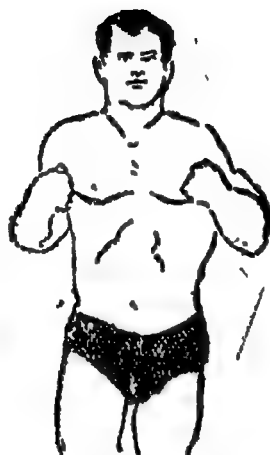
हाथ ऊपर

[२३]



बगल मरोड़

[२४]



दोनों बगल

[२५]



नीचे हाथ बगल मरोड़

१०२.]

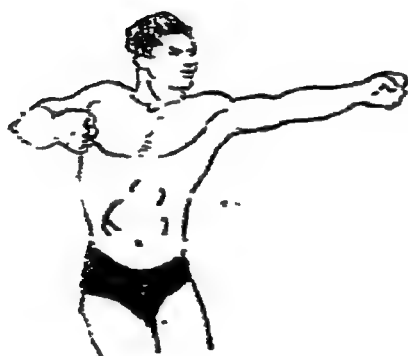
कसरतें

[२६]



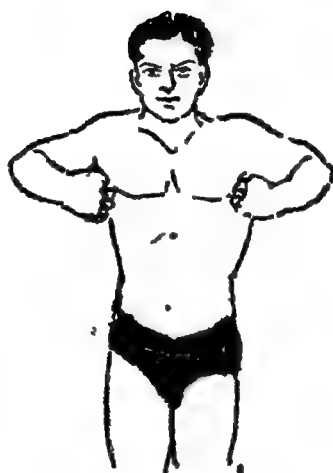
एक साथ दो हाथ

[२७]



हाथ मंथन

[२८]



दोनों हाथ मंथन

[२९]



नोकदार दोनों हाथ

[३०]



नोकदार एक हाथ

[३१]



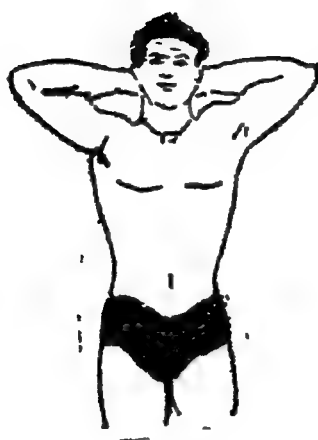
हाथ चक्र

[३२]



मुग्दर चक्र

[३३]



मगर पकड़

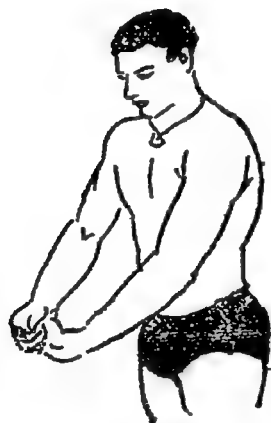
[३४]



बाहु खींच

कलाई की कसरतें

[३५]

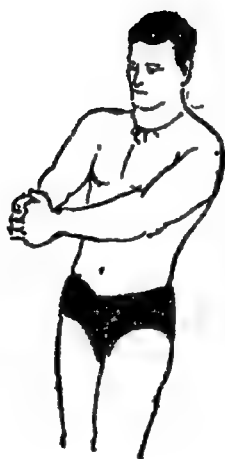


कलाई मरोड़

११२]

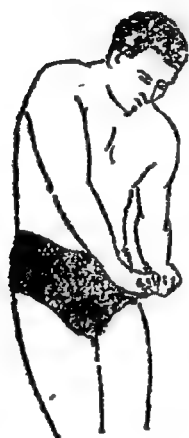
कसरतें

[३६]



कलाई मोच

[३७]



कलाई दबोच (१)

[३८]



कलाई दबोच (२)

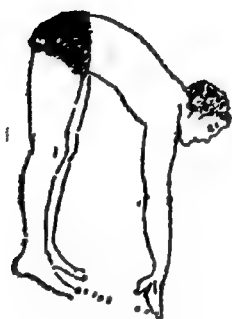
पेट और कमर की कसरतें

[३९]



उड़ियाँ

[४०]



कमर तान

पेट और कमर की कसरतें

[११७]

[४१]



कमर झुकाव आगे

११८]

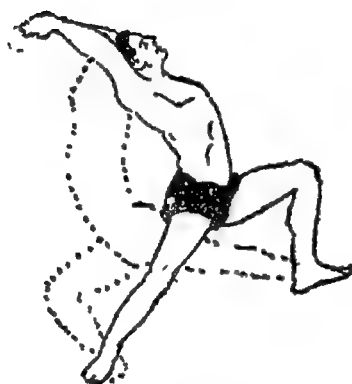
कसरते

[४२]



बुटना सिर टेक

[४३]



हनुमान भंडा

१२०]

कसरतें

[४४]



कमर मुकाव आगे

[४५]



कमर मुकाव पीछे

१२२]

कसरतें

[४६]



कमर चक्र (१)

पेट और कमर की कसरतें

[१२३]

[४७]



कमर चक्र (२)

[४८]



कसर चक्र (३)

[४९]



कमर चक्र (४)

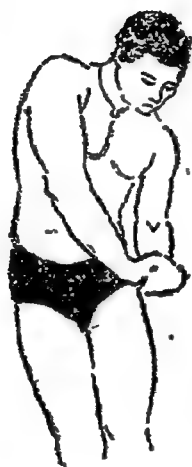
हथेली और उँगली की कसरतें

[५०]



हथेली ढकेल

[५१]

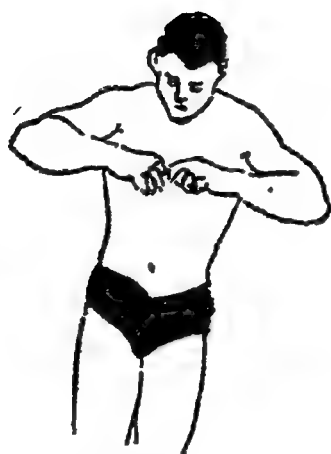


पंजा लड़ित

१२८]

कसरते

[५२]



यंजा खींच

हथेली और उँगली की कसरतें , [१२९]

[५३]



उँगलो दबोच

१३०]

कसरते

[५४]



पंजा दबोच

[५५]



उँगली ढकेल

१३२ ']

कसरते

[५६]



उँगली दबोच

पैर की कसरतें

[५७]



पूरी बैठक

१३४]

कसरते

[५८]



आधी बैठक

[५९]



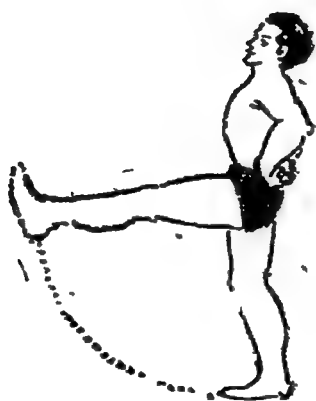
उठो

[६०]



एँड़ी बैठक

[६१]



आगे पाँव

१३८]

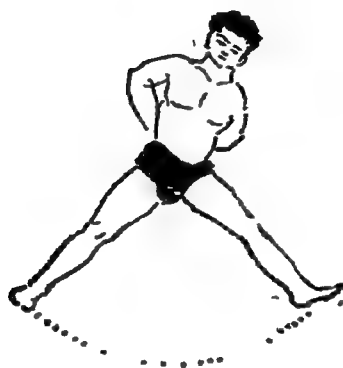
कसरते

[६२]



पीछे पाँव

[६३]



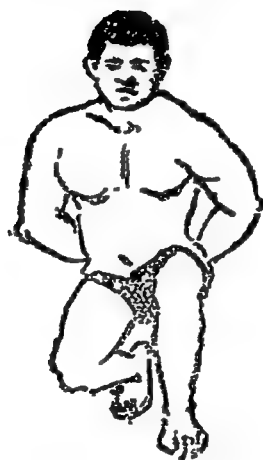
बगल पाँव

[६४]



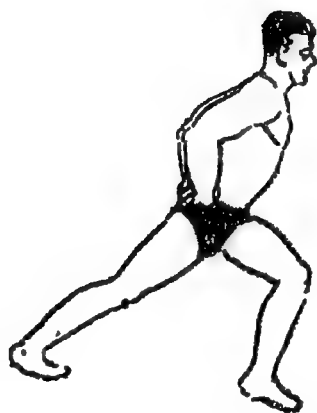
घुटना पेद

[६५]



हनुमान बैठक

[६६]



आगे पीछे कूद

[६७]



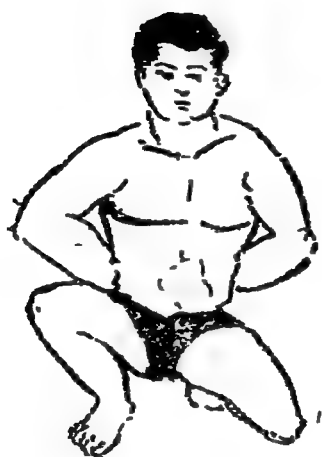
लँगड़ी

[६८]



एक ठौर दौड़

[६९]

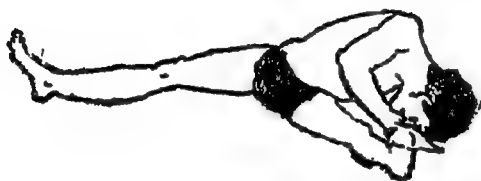


घुटना मोड़ बैठक

१४६]

कसरत .

[७०]



अंगूठा हू

[७१]



पैर खींच

हॉक्-पेंच की कसरतें.

[७२]



[७३]



[७४]



[७५]



[७६]



१५२]

कसरते

[७७]



[७८]



१५४-]

कसरते

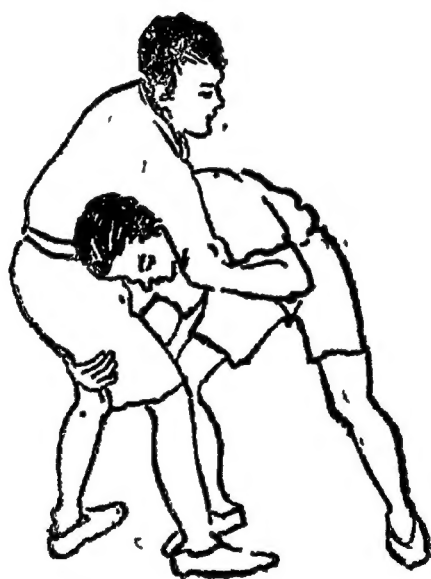
[७९]



[८०]



[८१]



[दर]



[८३]



[८४]

